

RESILIENCIA EN EL AULA: ESTRATEGIAS INTEGRALES PARA LA PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS DOCENTE

Luis Adrian Cardozo Gutierrez ¹

1. Carrera de Psicología, Universidad Mayor de San Andrés, La Paz, Bolivia
lacardozo@umsa.bo

El estrés laboral afecta al docente debido a las crecientes y complejas demandas del sistema educativo moderno, un fenómeno crítico de salud pública que deteriora tanto el bienestar integral del educador como la calidad del proceso de enseñanza. Para mitigar este desgaste, el presente artículo analiza la evolución histórica del concepto y propone un modelo de intervención integral que combina el fortalecimiento de recursos individuales con reformas estructurales en la cultura organizacional y las políticas públicas del Estado. Este enfoque de corresponsabilidad invita al lector a descubrir cómo la transformación del entorno educativo y la revalorización de la labor pedagógica no solo salvan la salud mental del educador, sino que se configuran como el pilar fundamental para el desarrollo social y el éxito académico de las nuevas generaciones.

El término "estrés" permea los escenarios comunicacionales contemporáneos para describir la vivencia de circunstancias demandantes que presionan a las personas y sus respectivas respuestas biológicas y psicológicas (Cardozo, 2012). Comprender el impacto de este fenómeno en la actividad docente requiere situar la reflexión dentro del marco de la salud pública, entendida como la disciplina encargada de proteger la salud de las comunidades mediante la promoción de estilos de vida saludables, programas preventivos, educación e investigación (Diccionario Médico, 2018).

El término "estrés" permea los escenarios comunicacionales contemporáneos para describir la vivencia de circunstancias demandantes que presionan a las personas y sus respectivas respuestas biológicas y psicológicas (Cardozo, 2012). Comprender el impacto de este fenómeno en la actividad docente requiere situar la reflexión dentro del marco de la salud pública, entendida como la disciplina encargada de proteger la salud de las comunidades mediante la promoción de

estilos de vida saludables, programas preventivos, educación e investigación (Diccionario Médico, 2018).

La influencia del rol docente en el desarrollo humano es integral. No obstante, la sobrecarga laboral limita la calidad de las relaciones humanas, la realización personal y el disfrute del trabajo, lo que puede derivar en cuadros depresivos. Un profesor estresado difícilmente desarrollará su potencial, convirtiéndose en un factor de riesgo para sí mismo y para su entorno (Cardozo, 2012). Según Zaldívar (1996), el estrés no solo detona diversas patologías y accidentes, sino que afecta la productividad económica y precipita trastornos psicosociales. Por ello, promover la salud integral del profesorado es un requisito indispensable para garantizar la calidad educativa.

APROXIMACIÓN HISTÓRICA Y MODELOS EXPLICATIVOS DEL ESTRÉS

En el ámbito biomédico y psicológico, el concepto evolucionó a través de múltiples aportes cronológicos (Re & Bautista, 2006):

- **Claude Bernard (siglo XIX):** Investigó la necesidad del organismo de mantener la constancia del medio interno.
- **Walter Cannon (1911):** Introdujo el término homeostasis y definió la reacción de lucha o huida, acuñando el concepto de stress crítico.
- **Hans Selye (1935, 1974):** Sistematizó el Síndrome General de Adaptación en tres fases (alarma, resistencia y agotamiento) y diferenció el distrés (respuesta desadaptativa) del estrés inespecífico.
- **Herbert Freudenberger (1979):** Acuñó el término burnout para describir el agotamiento en profesionales de servicios humanos.
- **(Milsum, 1985; Henry, 1993; Bohus, 1995):** Introdujeron conceptos como el eustrés (condición ideal de activación), la respuesta pluridimensional de los ejes simpático-adrenales y los esquemas integradores cognitivo-biológicos basados en estrategias de afrontamiento, con características distintivas del distrés que refiere al estrés adverso que supera al individuo.

Desde la perspectiva psicológica, Piñeiro (2013) agrupa los enfoques explicativos en tres categorías: modelos basados en la respuesta (activación fisiológica por etapas), modelos basados en el estímulo (exigencias ambientales de adaptación) y modelos interactivos o basados en la interfaz individuo-ambiente, donde la percepción del sujeto sobre sus recursos bio-psico-sociales se configura como el elemento rector (Re & Bautista, 2006).

SINTOMATOLOGÍA MULTIDIMENSIONAL DEL DISTRÉS

Las manifestaciones del distrés impactan al individuo de manera sistémica. De acuerdo con la clasificación de Re y Bautista (2006), los síntomas se dividen en las siguientes dimensiones:

- **Físicos y fisiológicos:** Agotamiento, dolores musculares, cefaleas, trastornos cardiovasculares, hipertensión arterial, úlceras pépticas, sudoración, mareos y fluctuaciones de la presión sanguínea.
- **Emocionales y cognitivos:** Ansiedad, miedo, inseguridad, pérdida de autoestima, dificultades de memoria, irritabilidad, apatía, reactividad aumentada y labilidad emocional.
- **Motores y conductuales:** Conductas de evitación, intranquilidad motora, llanto, inhibición, acatisia y propensión al desarrollo de adicciones.
- **Mentales y sociales:** Bloqueo mental, desorganización de funciones superiores, ausentismo laboral, aislamiento, agresividad, conflictos familiares y baja inclusión institucional.
- **Valóricos:** Incapacidad para la toma de decisiones asertivas, distorsión del juicio formativo, pérdida de confianza y ausencia de un proyecto vital.

La relevante presencia del estrés en algunas profesiones más que en otras, y entendiendo la influencia integral del rol docente, justifica la necesidad de promover recursos y mecanismos para la reducción y adecuada gestión del mismo, de esta manera reducir los efectos dañinos que puede tener en la salud integral de las personas. En este propósito se comparten algunas medidas de contención tanto en el plano individual como el institucional educativo.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y CONTROL FISIOLÓGICO

La práctica sostenida de ejercicios respiratorios, meditación y entrenamiento autogénico mitiga directamente los factores biofisiológicos asociados a la excitación de la rama simpática del sistema nervioso autónomo (SNA), tales como la taquicardia y la hipertensión arterial (Travers & Cooper, 1997). Autores como Marshall (2004) y Weiss (2007) ofrecen lineamientos prácticos eficaces tanto para la prevención primaria del distrés como para el tratamiento clínico de la ansiedad en la rutina diaria del docente. Para optimizar el impacto de estas intervenciones en el ámbito educativo, su ejecución debe estructurarse bajo criterios metodológicos específicos:

- **Respiración Diafragmática Consciente:** Consiste en la ejecución de ciclos respiratorios controlados de baja frecuencia (entre 5 y 6 respiraciones por minuto) que estimulan

mecánicamente el nervio vago (Bohus, 1995). Esta activación vagal incrementa el tono parasimpático de forma inmediata, induce la liberación de acetilcolina y reduce el gasto cardíaco (Carlson, 1996). Su implementación ideal requiere de micro-sesiones de 3 minutos ejecutadas en los periodos de transición entre clases o ante estímulos estresores agudos en el aula, actuando como un mecanismo de contención inmediata ante crisis de ansiedad reactiva (Marshall, 2004).

- **Meditación Basada en la Atención Plena (Mindfulness):** Implica el entrenamiento de la metacognición enfocado en el momento presente sin emitir juicios de valor. Neurobiológicamente, la práctica diaria de 10 a 15 minutos disminuye la reactividad de la amígdala cerebral y fortalece las conexiones de la corteza prefrontal dorsolateral (Piñeiro, 2013). Esta reconfiguración funcional optimiza la regulación emocional del docente y previene la despersonalización frente a los conflictos con estudiantes o directivos, mitigando el desgaste profesional o burnout (Feldman, 2017).
- **Entrenamiento Autogénico de Schultz:** Técnica de autosugestión concentrada que utiliza fórmulas verbales específicas orientadas a inducir sensaciones concisas de pesadez y calor en las extremidades (Re & Bautista, 2006). Al evocar estas respuestas somáticas, se provoca una vasodilatación periférica real y una relajación muscular profunda (Lazarus, 2000). Se recomienda su práctica al finalizar la jornada laboral (15 a 20 minutos) como un ritual de transición psicológica para facilitar la desconexión cognitiva del entorno escolar y asegurar la higiene del sueño (Weiss, 2007).

EL BIOFEEDBACK O BIORRETROALIMENTACIÓN

El *biofeedback* es un procedimiento terapéutico mediante el cual el sujeto aprende a regular voluntariamente procesos fisiológicos internos normalmente involuntarios (presión arterial, tensión muscular, temperatura cutánea). Mediante el uso de monitores electrónicos que proveen información continua en tiempo real, el docente logra identificar los primeros síntomas de afecciones como las jaquecas tensionales y relajar los músculos correspondientes antes de experimentar dolor, demostrando alta eficacia en trastornos con componentes psicológicos (Feldman, 2017).

EJERCICIO FÍSICO SISTEMÁTICO

El ejercicio rítmico moderado (de 5 a 30 minutos) o vigoroso actúa como una respuesta natural a la activación de "luchar o huir". Produce efectos tranquilizantes, reduce la ansiedad y sirve como

una frontera clara entre las preocupaciones laborales y el hogar. Biopsicológicamente, incrementa el riego sanguíneo cerebral, mejora la oxigenación y libera endorfinas, lo que optimiza las funciones mentales y atenúa los síntomas depresivos (Carlson, 2018).

GESTIÓN CRONOLÓGICA Y DELIMITACIÓN DE FRONTERAS LABORALES

La administración eficiente del tiempo correlaciona de manera directa y positiva con la disminución del distrés psicológico, el incremento de la productividad y el aumento de la satisfacción laboral en entornos educativos (Travers & Cooper, 1997). Optimizar la gestión cronológica del docente requiere transitar desde un enfoque reactivo hacia una planificación estratégica basada en criterios organizacionales validados.

- **Auditoría Cronológica Estructurada:** Consiste en el registro sistemático y por horas de las actividades desarrolladas durante la jornada para identificar "ladrones de tiempo" y tareas de baja productividad. Este diagnóstico permite al docente reestructurar su agenda, priorizar las demandas pedagógicas críticas sobre las accesorias y mitigar la sobrecarga derivada de actividades puramente burocráticas mediante la planificación anticipada y el codiseño de materiales didácticos (Holmes, 2014).
- **Distribución Eficiente mediante Trabajo Colaborativo:** La delegación equitativa y la creación de redes de apoyo docente dentro de la institución escolar atomizan la carga administrativa. Compartir la planificación de asignaturas afines y estandarizar instrumentos de evaluación disminuye el tiempo invertido en labores extra-aula, optimizando el rendimiento y reduciendo el agotamiento mental (Robbins, 2009).
- **Desconexión Cognitiva y Canales de Apoyo Social:** Reservar espacios formales e informales inmediatamente después de la jornada laboral para interactuar con los pares académicos actúa como un amortiguador del estrés. Este intercambio permite canalizar el apoyo social, validar las experiencias emocionales vividas en el aula y estructurar una catarsis colectiva. Al procesar los conflictos de forma intrainstitucional, se establece una barrera psicológica saludable que evita la permeabilidad del distrés hacia el núcleo familiar, salvaguardando el proyecto vital del educador (Re & Bautista, 2006).

INTERVENCIÓN CENTRADA EN LA ORGANIZACIÓN Y EL ENTORNO SOCIAL

Para lograr un impacto estructural y sostenible, la intervención psicológica debe trascender las fronteras del autocuidado individual y reconfigurar la relación dinámica entre el sujeto, la cultura institucional y las estructuras del Estado (Robbins, 2009).

REDISEÑO DE LA CULTURA Y EL CLIMA ORGANIZACIONAL

Las instituciones no pueden operar bajo un esquema de demandas infinitas y recursos limitados. Se requiere una evaluación científica y periódica del clima emocional y del tipo de liderazgo imperante. Los equipos directivos deben transitar desde liderazgos autocráticos o burocráticos hacia modelos de liderazgo transformacional y distribuido, donde se priorice la escucha activa, la delegación equitativa de funciones y la autonomía pedagógica del docente. La participación real del docente en la toma de decisiones institucionales actúa como un amortiguador crítico frente a la percepción de indefensión laboral.

PROGRAMAS DE CAPACITACIÓN CONTINUA Y ASESORÍAS DEL BIENESTAR

Los talleres de formación para el manejo del estrés no deben ser eventos aislados, sino módulos transversales y acreditados dentro de los planes anuales de actualización docente. Paralelamente, se propone la institucionalización de la figura del Asesor de Bienestar Socio-Laboral. Este profesional, con formación especializada en salud mental ocupacional, cumple un rol técnico doble: de forma preventiva, diagnostica tempranamente los factores de riesgo psicosocial en los centros educativos; de forma interventiva, coordina formalmente los grupos de apoyo mutuo y proporciona primeros auxilios psicológicos al personal en crisis, garantizando un entorno institucional de contención (Travers & Cooper, 1997).

PROPUESTAS DE POLÍTICAS PÚBLICAS DEL ESTADO

El control del estrés docente es una responsabilidad compartida por el cuerpo organizacional del sistema educativo nacional. El bienestar del profesorado no puede depender del presupuesto o la voluntad aislada de cada organización; debe estructurarse mediante políticas públicas estatales con enfoque sistémico y asignación presupuestaria garantizada.

CONCLUSIONES

El abordaje científico del estrés docente demuestra que este fenómeno no constituye una debilidad de carácter individual, sino un indicador crítico de disfuncionalidad sistémica dentro de las organizaciones educativas y las estructuras estatales. Si bien las herramientas de

afrontamiento personal —tales como la relajación, la gestión del tiempo y el biofeedback— son valiosas y necesarias para mitigar la sintomatología inmediata, su efectividad se ve neutralizada si el entorno laboral continúa operando bajo dinámicas de sobrecarga, desvalorización y hostilidad comunicacional.

Garantizar la trascendencia educativa y el desarrollo humano de las nuevas generaciones exige una transición urgente hacia un modelo de corresponsabilidad integral. Este cambio de paradigma requiere que las instituciones educativas reconfiguren su liderazgo, ergonomía y redes de apoyo, y que el Estado asuma la salud mental del docente como una prioridad de salud pública y un pilar de seguridad nacional. La calidad democrática, ética y humana de una sociedad se refleja fidedignamente en el trato bio-psico-social que brinda a sus educadores; cuidar de quienes enseñan es, en última instancia, salvaguardar el futuro colectivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bohus, B. (1995). *Esquema integrador biológico-cognitivo en el estudio del distrés y el afrontamiento*. Academic Press.

Cardozo, M. (2012). *Expresiones de estrés en los profesores que cursan el programa "licenciatura en Ciencias de la Educación para maestros titulados" de la Universidad Salesiana de Bolivia [Tesis de maestría, Universidad Mayor de San Andrés]*. Repositorio Institucional UMSA

Carlson, N. R. (1996). *Fundamentos de psicología fisiológica (3.ª ed.)*. Prentice Hall.

Feldman, R. S. (1996). *Psicología: Con aplicaciones en países de habla hispana*. McGraw-Hill.

Carlson, N. R. (2018). *Fundamentos de psicología fisiológica (11.ª ed.)*. Pearson.

Feldman, R. S. (2017). *Entendiendo la psicología (11.ª ed.)*. McGraw-Hill.

Holmes, E. (2014). *Bienestar docente: Estrategias para sobrevivir y prosperar en el aula*. Ediciones Morata.

Lazarus, S. (2000). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Editorial Desclee de Brouwer.

Marshall, L. (2004). *Libérate del estrés*. Ediciones Robinbook.

Milsum, J. H. (1985). *A model of eustress and health within the homeostatic system*. *Behavioral Science*, 30(2), 179-186. doi.org

Piñeiro Fraga, M. (2013). *Estrés y factores relacionados en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica: un estudio de prevalencia*. *Enfermería Global*, 12(31), 125–150.

Re, R., & Bautista, M. (2006). *Vida sin distrés*. Bolivia: Verbo Divino.

Re, R., & Bautista, M. (2006). *Nuestra salud mental, psicoeducación, prevención y tratamiento*. Bolivia: Verbo Divino.

Robbins, S. P., y Judge, T. A. (2009). *Comportamiento organizacional (13.ª ed.)*. Pearson Educación.

Real Academia Nacional de Medicina de España. (2011). *Salud pública*. En *Diccionario de términos médicos*. Editorial Médica Panamericana.

Travers, C. J., y Cooper, C. L. (1997). *El estrés de los profesores: La presión en la actividad docente.* Ediciones Paidós.

Weiss, B. (2007). *Eliminar el estrés.* Ediciones B.

Zaldívar Pérez, D. F. (1996). *Conocimiento y dominio del estrés.* Editorial Científico-Técnica.